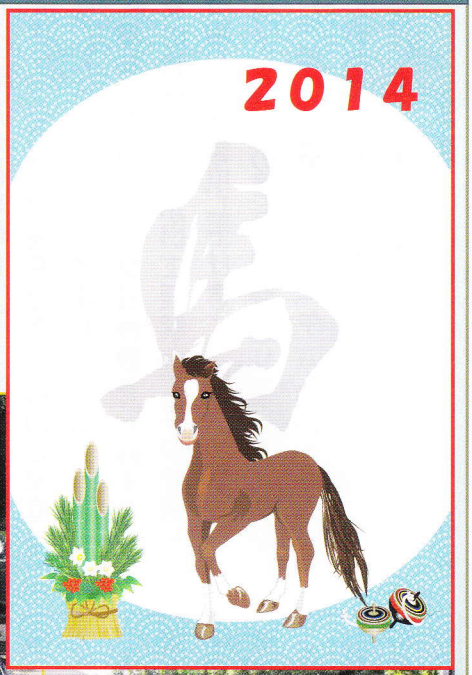
ねんりん

シルバーは人の輪・知恵の輪・地域の輪　題字・厚木市長　小林常良

公益社団法人
厚木市シルバー人材センター
所在・厚木市松枝2-5-17
電話・046-224-9585
FAX・046-222-8559
E-mail・atsugisc@sjc.ne.jp
URL・http://www.sjc.ne.jp/atsugisc

総合福祉センター
フェスティバル

八の字飾り・新製品



シルバーの日

シルバーのお助けマン

・お宅で「困ったこと」は、ありませんか。
・シルバーの真心と知識と経験が満足と安心と美しさをお届けします。
・ぜひ、ご近所へもご紹介ください。
・お引受けできる仕事
①家事援助　②通院の介助
③子どもの世話　④お話し相手
⑤除草・草刈　⑥植木剪定
⑦襖・障子張替　⑧お留守番
⑨修繕（大工・塗装など）
⑩パソコン出張指導など
・お気軽にご連絡ください。
046-224-9585まで

年頭のあいさつ

理事長　宇賀田 治

あけましておめでとうございます。

会員の皆様には、輝かしい新年をお迎えのことと心よりお喜び申し上げます。

毎年の「年頭のあいさつ」では、その年の「干支」に因んで、景気が回復することを祈っておりましたが、残念ながら、ここ数年来、その祈りは実ることなく、大変厳しい状況が続きました。しかし、昨年は企業が実施したリストラなどの構造改革の一巡に加え、安倍政権の経済政策であるアベノミクスによる円安や株高、個人消費や米国景気の回復などが好材料となり、主要企業が業績低迷を脱する転換点を迎え、最高益を記録した会社もあり、「復活と再生」を連想した昨年の干支「巳」に相応しい年であったと思います。

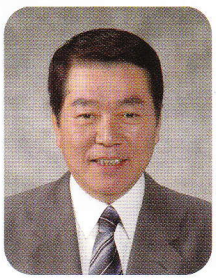
この様な一年でありましたが、「中・長期基本計画の後期計画」の初年度としてスタートした当センターの平成二十五年度の事業実績は、一般企業の契約額は回復に至らず、引き続き厳しい状況でした。この状況を克服するため、当センター広報委員長をはじめとする役員の皆様の旺盛な発想と積極的な活動により、「ねんりん特別号」を発行し、会員の皆様によって、厚木、相川地区に配付、そして、他の全地区にはリーフレットを全戸にポスティングするなどして、一般のご家庭での就業の場確保にシフトを置いたPRに力を注ぎました。この結果、一般家庭からの受注が大幅に増加、過去最大の受託件数を記録することができました。役員・会員の皆様には温かいご理解とご尽力を賜りましたことに対し、改めて感謝しお礼を申し上げます。

今年の干支は「午」で、この干支は馬のように駆け巡り「飛躍」すると言われます。今年も昨年と同様に、是非この干支「午」が願いを叶えていただき、当センターが更に飛躍することを願うものです。

新年にあたり、会員の皆様にとって幸多き年でありますようお祈り申し上げ、年頭のあいさつといたします。

年頭のあいさつ

厚木市長　小林 常良



あけましておめでとうございます。

厚木市シルバー人材センターの宇賀田治理事長を始め、役員並びに会員の皆様には、平成二十六年の輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

貴センターにおかれましては、「自主・自立、共働・共助」の基本理念の下、高齢者の就業機会の確保と提供、就業体制の強化、安全就業やボランティア活動の推進等を積極的に展開し、厳しい経済状況の中で堅実な事業運営をされております。これもひとえに、役員並びに会員の皆様の御尽力の賜物と、深く敬意を表する次第でございます。

さて、我が国は、団塊の世代が高齢期を迎え、本格的な高齢社会へと移行しつつあります。本市におきましても高齢化率が二十%を超え、市民の五人に一人が六十五歳以上という時代を迎えています。こうした中、高齢者が地域社会に主体的に参加する意義は益々高まっております。また、雇用・就業機会の確保は、高齢者の生きがいづくりの充実や福祉の増進を図る上で喫緊の課題です。貴センターはこうした課題に対する堅実な実績を有しており、今後の活動に改めて御期待を申し上げます。市といたしましては、貴センターの活動を積極的に支援してまいりたいと存じますので、皆様方のより一層の御理解と御協力をお願い申し上げます。

本市では、第九次総合計画「あつぎ元気プラン」において、「支え合い、安心していきいきと暮らせる元気なまち」をまちづくりの目標の一つに掲げております。これからも高齢者の皆様の積極的な社会参加や地域交流が図られるよう、就労機会の拡大に向けた支援を始めとする福祉施策のより一層の充実に努めてまいります。

結びに、貴センターの益々の御発展と、この一年が役員並びに会員の皆様にとって、良き年でありますよう祈念いたしまして、新年のごあいさつといたします。

とし女　とし男

今年はうま年ということで、元気に働く3名のとし女、とし男の会員にお話を伺いました。

仕事と趣味は長寿の源

石川　則子（温水）
昭和5年生まれ

入会のご縁は夫を亡くし引きこもりがちだった私を、当時会員だった友人が誘ってくれました。

平成17年で74歳でした。幸い自分用の車がありましたので、自宅から離れた場所ですが、飯山グランドのトイレ清掃の仕事を紹介されました。ここは環境も良く四季折々の風景も私を癒し励ましてくれます。

藤沢に住んでいる息子は週に1回は訪ねてくれるし、埼玉の娘夫婦の婿さんが優しくて私の趣味のプロ野球のチケットをとってくれます。昔からプロ野球が大好きなのでチケットがあれば球場迄観戦に行くのは苦ではありません。

配分金は本当にありがたく、贔屓のチームのチケット代や趣味の本代に使います。今は書店で取り寄せてもらった、渡辺雄二先生の「食べるならどっち？」にはまっています。

「えー」と思うようなことを知り、読んでいてあきません。週2回の仕事に出かけ元気も長寿の源です。会員の皆様本年もよろしくお願いします。

夢は2度目の新婚旅行

野村　ユキ子（三田）
昭和17年生まれ

9年前に友人と何か仕事があればいいね、とシルバーさんに行き会員になりました。私も友人も元気で楽しく続いています。

以前は梱包会社の仕事でしたが、現在は心療内科クリニックの清掃を1週間交替で2人で受けています。2階建てで階段、トイレ、玄関、窓、食堂、ドア、絨毯掛け、ゴミ出し、外回り、他とやる事がいっぱいありますが、院長先生はじめスタッフの皆さんがいい方達ばかりなので、私も喜んでもらえるように心を込めてやっています。早くから来る患者さん達もオハヨーと声を掛けて下さいます。その一声が元気と笑顔のもとになります。

私は72歳の年女ですが、皆さんが若い、若いと60歳位に見てくれます。あえて否定せずに内心喜んでいます。夢はいつかお父さんとのんびり2度目の新婚旅行をすることです。その為にも頑張ります。シルバーで仕事の紹介をもらい仲間とも楽しく過ごせてとてもありがたいと思っています。

多くの出会いを生きがいに

菅原　宏（温水）
昭和17年生まれ

シルバー人材センターで仕事をさせていただいたことにまず感謝。

「今日は仕事だぞ！」と緊張感を持つのは、精神衛生上とても良いことと思っています。

建物管理に約10年従事し、その間、多くの方々と出会い、多くのことを学ばせて頂きました。

昭和48年に厚木に来ましたが、思い起こせば、駅の階段は木造、高層の建物もなく、文化会館前の道路もありませんでした。川柳の「マイホームいつか訪ねた行楽地」まさにそんな心境でした。でも子供たちに「ぼくたちのふるさとは厚木だよ」といわれ、認識を新たにしました。

「いつの間にかこんな年に！」と思いながらも、103歳で健在の母がひ孫たちと遊ぶ笑顔を見ながら、笑いの泉をいっぱい造って母にあやかりたいと思います。

趣味的なものといえば12年以上続けている歩くことです。まえは2時間程度の時間が今は40分くらいになっていますが、街並みや家並み、思いもかけないお地蔵さんや神社仏閣での参拝は実に楽しいものです。膝を痛めてからは、水泳も健康作りに加えて楽しんでいます。

各委員会の活動実績報告

今年度は、中・長期基本計画の後期計画（平成25年度～29年度）の初年度にあたるため、25年度目標達成に向けた5委員会の活動計画に対する第3四半期までの実績報告を特集としましたので、ご覧ください。

地域活動委員会

委員長　菅枝　稔

① 地域班活動の役割の徹底として、リーフレット活用の継続。（新規加入者）

② 繁忙期における就業体制の構築のため、委員会・班会議を通じ、趣旨説明・調査方法等を検討。

③ 「シルバーの日」の実施（10月）

・公共施設等の除草・清掃作業（8地域班）

・受注拡大・会員増強のための会報・リーフレット全戸配付

総務委員会

委員長　荻山清治

［会員の増強］

① リーフレット活用方法の検討

・他委員会との連携によるリーフレット活用方法の確立

・「年輪特別号」への会員募集の掲載（広報委員会と連携）

② サロン・女子会の内容検討

・他センターの「女性会員増強作戦」の誌上学習

・家事援助班会議へのオブザーバー出席（3回）

③ 既存会員による体験接遇マナー講話の実施

・総務委員による講話（9回）

［コンプライアンスの徹底］

① センターの社会規範・倫理に関する現状把握

② コンプライアンス・マニュアル（案）の作成

③ コンプライアンス・ホットライン規程（案）の作成

④ 会員募集、仕事紹介を掲載

【ホームページについて】

① HPのリニューアル（6月）

② 認知度アップ用ポスター掲示（6月）

【委員会の改善について】

① プロジェクターの活用

② 電子メール活用

③ 事前検討で会議の効率化

広報委員会

委員長　飯島洋治

【会報誌「ねんりん」について】

① 会報80号の発行（6月）

② 会報81号「特別号」の発行（10月）

③ 会報82号の制作（12月）

④ 配付先（勤労福祉センター、自治会長・民生委員を追加）

総合福祉センターで配架されている「ねんりん特別号」

業務開拓委員会

委員長　田中忠義

① 職種班設置

・要綱に基づき、新たに「管理班」、「公民館管理班」、「家事援助班」を設置

・班会議を開催し、リーダー選出

・職種班活性化の検討

② ポスティング事業の受注検討

・南毛利（毛利台地区）、森の里地区チラシ全戸配付受注

③ 役員による民間企業等への定期訪問の検討実施

・継続契約受注者一覧の検討

・理事及び委員会委員による訪問の実施

・次回の定期訪問の課題整理

安全管理委員会

委員長　古館博士

① 安全就業基準の推進

・就業先別マニュアルの整備

② 安全指導や講演会の充実

・安全ニュースの発行

6月（熱中症予防）

10月（ウォーキング）

・接遇研修会時（毎月1回）

既存会員及び入会申込者

・交通安全講習会（6月）

第1回地域班会議時

・応急処置講習会

③ 安全パトロールの強化

・7月～11月計11回実施

事故件数

傷害　3件（前年比2件減）

賠償　4件（前年比3件減）

④ 健康診断受診の啓発

⑤ 安全・適正就業のためのガイドライン検討

ねんりん「特別号」の発行

広報委員長　飯島洋治

当委員会では、初めての試みとして、これまで会員向けに発行しておりました「ねんりん」を当センターの広報誌として「特別号」を制作し、厚木市内を5ブロックに分け、5年計画で全戸配付することになりました。

初年度は、厚木北・厚木南・相川の3地区において、担当地区の会員の皆様のご協力をいただき、全戸配付が実現できました。

受注拡大・会員増強のための会報・リーフレット全戸配付

昨年10月に各地域班の会員約600名の御協力をいただき、市内の個人・家庭に受注拡大・会員増強のための会報「ねんりん」特別号とリーフレットの全戸配付を実施しました。

全戸配付の実施により、平成25年度（4月～11月）の受託件数は3440件で、個人は2918件、前年度対比110件（4％）増加しました。契約金額は2億6千131万円で、個人は5千943万円、前年度対比615万円（11・5％）増加しました。

このように大きな効果が表れていますので、今後も定期的な普及啓発活動をとおして、シルバー人材センターの認知度を高めることにより会員の就業機会の拡大が期待されます。引き続き御協力をお願いします。

※ 事業実績詳細8面掲載

安全・適正就業のためのガイドライン検討

現在、全国のシルバー人材センターでは、就業中の事故が増えている中で、一部のシルバー人材センターでは、「安全は全てに優先する」を実践するための措置として、規則に違反した会員に対し「ペナルティ制度」を導入しています。

当センターでも、安全・適正就業のための適切な指導、助言の徹底や賠償事故の会員負担額等のガイドラインについて、安全管理委員会で検討を始めました。

安全ニュース

カゼは万病のもと

昨年4月から12月の事故件数は7件（傷害事故3件・賠償事故4件）でした。一昨年同時期と比較すると5件減少し、会員の皆様が日ごろから安全就業に心掛け、就業に励んでいただいている結果です。

さて、これからの季節は空気が乾燥し、カゼをひきやすくなります。昔から『カゼは万病のもと』といわれ、中には重病にいたるケースもあります。

高齢者や赤ちゃんはいったん感染すると重篤な合併症、例えばインフルエンザでは脳症、肺炎を起したりして生命に危険を及ぼすこともありますので、油断できません。

いったん流行すると急速に広がるインフルエンザですが、例年の感染者数は国内で推定一千万人とされています。

そこで、カゼやインフルエンザを予防するには

① 外出後のうがい・手洗い等
② 適度な湿度を保つ
③ 十分な休養とバランスのとれた食事
④ 人混みへの外出は控えるかマスクをする
⑤ インフルエンザ予防のために流行前のワクチン接種

これらが有効と言われています。

もし、カゼやインフルエンザかなと思ったら、早めに医療機関で受診をしてください。（他人にうつさないことも大切です。）

今年も健康に留意していただき、さらに、安全就業に努めていただくようお願い申し上げます。

平成25年度事故事例（4月～12月）

傷害事故	棚から落下し骨折する。
	敷地内を横断中、犬に噛まれる。
	モップの柄が目に当たる。
賠償事故	鍵を折る。
	ドアノブの電子部分を濡らし壊す。
	草と一緒に植木を刈る。
	手が滑り障子が落下し、ガラスを割る。

シルバーの日
（10月の第3日曜日）
今年も各地域でボランティア

シルバーの日に、センターの認知度を高め、社会的にも地域的にもアピールするために、公共施設の除草や清掃を行い、今回で11年目になりました。

玉川地域班

25年度は、台風や雨に悩まされ、順延や雨の中での実施が多くありましたが、8地域班で、地域社会との共生を通して社会貢献と受注拡大のためボランティア活動を行ないました。

参加してくださった会員の皆様、ご苦労さまでした。

地域班活動の紹介コーナー

荻野東地域班

南毛利地域班の活動

班長　寺西康次

平成25年「会員の集い」は11月3日に「ビール工場見学と大雄山最乗寺の参拝」を催行しました。電車と路線バスを乗り継いでの日帰りの旅です。参加者18名が新松田駅より路線バスでビール工場へと向かう。若い女性の案内で見学が進み、お楽しみの（?）ビールの試飲タイムです。案内嬢の乾杯の音頭でこの日一番の盛り上がりでした。20分・タンブラー3杯の制限がありましたが、さすがの酒豪揃いも時間が少なく2杯止まり。お弁当でくつろいだ後、バスで大雄山最乗寺へ向かう。路線バスの旅もたまにはいいものだと感じる。バス停から山門までが樹齢五百年の杉並木の長い階段だが元気世代の我らには、問題はない。各人自由に参拝と境内を散策後帰路についた。境内の紅葉を期待したが残念。今回の小さな旅は全てオン・スケジュールで進み幹事としては気楽な旅でした。

睦合北地域班の活動

班長　望木文夫

今年のバス旅行は東京方面の散策を計画し、11月15日(金)22名の参加で実施しました。

泉岳寺では赤穂浪士の墓所で歴史を探訪、大勢の人でごった返していた築地場外市場と浅草・仲見世、そして都会を感じさせたスカイツリー東京ソラマチ商店街や羽田国際空港をめぐりました。

また帰りには夕焼けに染まる富士山を眺めてのリフレッシュした一日となりました。

家事援助サービス

シリーズ12回目は職種班家事援助の副班長森田ユキ子さんに、お話を伺いました。

【きっかけ】

定年退職をきっかけに、先々お世話になることを考え介護の仕事を少しはじめましたが、家庭の事情で断念しました。体力があるうちに人様のお役に立ちたい思いからに入会して5年目になります。

【仕事の内容】

他人様のお宅に入ることに不安いっぱいでスタートしました。山際にお住いのお宅一軒を担当しています。昔ながらの広いお屋敷で、99歳の高齢であるお母様と娘さん親子でお住まいです。

週一回、水曜日午前中3時間の清掃です。二階建ての母屋全室と、水回り、窓ふき、その他いろいろ細かいところ、全体の清掃で大変なこともあります。

お母様の何気ない一言「ありがとう、ご苦労様」「きれいになりました」「今日の洋服とてもお似合ね」「来週待っているね」などぬくもりある言葉を必ずかけてくださり、99歳で亡くなった実母の面影と相まって疲れも癒されます。

自分の仕事に誇りをもって接することで信頼されていることに喜びを感じます。

何歳になっても心の優しい年輪を重ねていることを見本にして、自分磨きに努めています・・・と微笑んでいました。

【生き生きと】

毎月の配分金で食事会をしたり日帰り旅行に行ったり、楽しんでいます、体力つくりも大切なので、トレーニングにも通っています。

【取材後記】

物腰の優しさがにじみでている森田さん、ご主人様を支え寄り添いながら、一般の仕事も受け持ち、細い体に力強さを感じました。

わが家の簡単レシピ

おいしく作れるチャーハン

投稿者　高野さん（まつかげ台）

● 材　料（1人分）

- 薄切り焼き豚……4枚
- にんにく……1片
- 万能ねぎ（小ねぎ）……2本
- 卵……1個
- ごはん（温かいもの）……茶碗に多目1杯分
- 塩……ひとつまみ
- こしょう……少々
- しょうゆ……小さじ1/2
- サラダ油……大さじ1

● 作り方

① 温かいご飯を用意する。
② 卵を器に入れ、菜箸で解きほぐす。
③ しょうゆ小さじ1/2も用意しておく。
④ フライパンに「サラダ油大さじ1」と「にんにく」を入れ、弱火にかけ、1分ほど炒める。
⑤ 弱火でフライパンにとき卵を加え、すぐに「ご飯」と「焼き豚」を加えて、木べらで混ぜる。
⑥ ごはんのかたまりをほぐしながら、2分ほど炒める。
⑦ 塩ひとつまみ、こしょう少々（ひとふり）を加え、強火にし、30秒ほど炒める。
⑧ しょうゆ小さじ1/2をフライパンのふちから回し入れ、すぐに火をとめて、混ぜる。
⑨ ねぎを加えてできあがり。

● ワンポイントアドバイス

① 料理をはじめると手が離せなくなるので、必要なものは、フライパンのまわりに用意しておく。
② 家庭の火力は弱いので、フライパンを持ち上げず、コンロに置いたまま炒める。
③ しょうゆは直接ごはんにかけずフライパンの面にふれさせることで香りが際立ちます。

投稿写真

投稿写真の中より上荻野の斉木さんの写真を掲載しました。

ご投稿ありがとうございました。投稿いただいた作品はホームページに全て掲載いたします。

富士山と白鳥

みなさまのご投稿をお待ちしております。

応募方法　メール又は電子媒体で
締め切り　4月10日（木）
メール　0060atsugisc@sjc.ne.jp

事業の報告（9月～12月）

○第4回理事会（9月27日）
審議事項「平成26年度予算編成方針」と「正会員入会申込者」の2件が議題となり、原案のとおり承認され、「平成25年度職務執行状況」と「平成25年度委員会進捗状況」の報告がありました。

○第1回応急処置講習会
実施日　平成25年9月13日（金）
場　所　生きがいセンター内
内　容　AED（自動体外式除細動器）を用いた心肺蘇生法等救命講習
参加人数　16名

○「シルバーの日」
実施日　平成25年10月下旬
場　所　各地域班
内　容　公共施設の除草・清掃
会報・リーフレットの配付

事業の計画（1月～3月）

○第2回応急処置講習会
実施日　平成26年1月24日（金）
場　所　生きがいセンター
内　容　AED（自動体外式除細動器）を用いた心肺蘇生法等救命講習
募集人数　20名程度
講習会の申込みは事務局まで。
TEL（224）9585

平成25年度事業実績（4月～11月）

※（　）は前年同期

受託件数	3,440件	（3,323件）
就業延人員	62,182人	（61,616人）
就業率	89.1%	（89.1%）
契約金額	261,311,355円	（260,253,950円）

正会員会費の納入について

当センターでは、センターの活動に必要な経費に充てるため、会費3千円を毎事業年度（4月～3月）6月末までに納入するものと定めています。

平成26年度も引き続き、正会員を継続される場合、就業会員は3月分の配分金から控除いたします。

また、現金で納入を希望又は未就業の会員は「4月1日以降」にお支払いください。

なお、毎年6月までに退会届を提出すれば会費の支払いが必要ないと勘違いされる方がいます。4月に入ると保険料や配付物等で経費が発生しますので、退会を希望される方は、「必ず3月末まで」に、センター所定の「退会届」を提出してください。

※ やむを得ず3月中に提出できない方は事前に事務局まで連絡してください。

平成25年分「配分金支払証明書」を1月下旬に郵送いたしますので、確定申告・市県民税申告にご利用ください。

第2回地域班会議が左記のとおり開催されます

地域班長からの開催通知に対し、出欠席の有無を必ず回答しましょう。なお、今回、各地域班の自主的な開催を考慮に、事務局職員の出席を見合わせます。

平成25年度第2回地域班会議日程表

地域班名	開催日時	場所
森の里	2月10日(月)13時30分	森の里1丁目自治会館
厚木南	2月12日(水)10時00分	厚木南公民館
南毛利	2月12日(水)13時30分	南毛利公民館
荻野北	2月13日(木)13時30分	上荻野分館
緑ヶ丘	2月13日(木)13時30分	緑ヶ丘公民館
玉川	2月14日(金)10時00分	玉川公民館
厚木北	2月14日(金)13時30分	厚木北公民館
荻野南	2月17日(月)13時30分	荻野公民館
小鮎	2月17日(月)13時30分	小鮎公民館
依知南	2月18日(火)13時30分	依知南公民館
睦合北	2月18日(火)13時30分	睦合北公民館
睦合西	2月19日(水)13時30分	睦合西公民館
荻野東	2月19日(水)13時30分	荻野公民館
依知北	2月20日(木)13時30分	依知北公民館
相川	2月20日(木)13時30分	相川公民館
睦合南	2月21日(金)13時30分	睦合南公民館
愛甲	2月21日(金)13時30分	愛甲公民館

編集後記

会員の皆様には、健やかに新春をお迎えのことと心からお祝い申し上げます。今回も、恒例の「とし女・とし男」を特集しておりますので、ご覧ください。また、投稿いただきました「わが家の簡単レシピ」と「投稿写真」を紹介しておりますので、お役に立てば幸いです。

本年も取材・投稿にご協力の程、よろしくお願いいたします。

会員数（平成25年11月30日現在）
・男性819名　・女性270名
合計1089名

この会報は地域班長・グループリーダーの協力により会員の皆さんに配付されています。